WOCHE *Datum eintragen*

Hinweis: alle kursiven Felder ausfüllen
Bitte Zeiten unbedingt für Deine Familie anpassen!
Für Essensideen hier klicken ----------> Essensideen
Für Tagesplan hier klicken ----------> Tagesplan

		TAG						
ZEIT	**AKTIVITÄT**	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6-8 Uhr	**Kinderbetreuung** 🧒🧒🧒	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*		
	Arbeiten 💻	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*		
8-12:30 Uhr	**Kinderbetreuung** 🧒🧒🧒	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*		
	Arbeiten 💻	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*		
12:30-13:30 Uhr	**Mittagessen** 🥪	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*		
	Was?	*Essen eintragen*	*Essen eintragen*	*Essen eintragen*	*Essen eintragen*	*Essen eintragen*		
13:30-18:30 Uhr	**Kinderbetreuung** 🧒🧒🧒	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*		
	Arbeiten 💻	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*		
18:30-19:00 Uhr	**Abendessen** 🍽️	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*		
	Was?	*Essen eintragen*	*Essen eintragen*	*Essen eintragen*	*Essen eintragen*	*Essen eintragen*		
19:00-20:00 Uhr	**Zubettgehroutine** 🛏️	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*	*Name eintragen*		